

つくほ治療院新聞

通巻36号

人とエネルギーの歴史

今年も一年ありがとうござい
ました。3月11日直後は、
災害やガソリン不足の問題も
あり、来院しにくい状況と
なっていました。また、それ
でも、今年も多くの方を治療
させていただけた事に感謝致
します。

今年の夏は電力不足により
節電が強いられました。秋
が来て気候が良くなるとつい
忘れがちになってしまいま
す。しかし、冬に向けてまた
電力不足になるでしょうし、
また来年の夏も…と問題をク
リアしない限り、このエネル
ギー不足は続きます。ところ
が、人間と他の動物の最大の
違いは、外部エネルギーを
使うことです。植物を燃や
すことで、暖を取ったり、
食物を加熱したりするよう
になりました。そして、人
類は文明を生み人口を増加
させていきます。しかし、
木を燃やすために森林伐採
が進み、保水力を失った土
地は大洪水を起こしまし
た。メソポタミア文明もイ
ンドス文明もこれが原因
で滅びていきます。

困で滅びていきます。

大雪

(たいせつ)

二十四節季
旧曆十一月子の月の正節で、新
曆十二月七日ごろです。北風が日
増しに強くなり、しばしば降雪を
見ます。



大雪

そして、森林資源が枯渇した17～18世紀頃
は、石炭などの科学燃料に転換され、製鉄が進
み、産業が工業化され、人々は豊かになり人口
は爆発的に増加していきます。その後、産出が
安価で環境負荷が少ない石油にシフトしました
が、オイルショックの影響により各国で生産可
能な原子力へとシフトしていきます。

このようなエネルギーの変遷を経て、人類は
今や生活のほとんどを電力に頼るようになりま
した。世界の人口が70億人を超す今、環境への
負担を抑えながらこの人口をどう
支えていくかが問題です。今度の
変遷こそ、地球にやさしく再生可
能な自然エネルギーであることを
願っています。



『すべては光る』

詩人・坂村真民さんの詩に「光る 光る すべては光る
光らないものはひとつとしてない みずから光らないも
のは他から光を受けて 光る」というのがあります。自
ら光る太陽は偉大です。また太陽の光を受けて光ってい
る月も、なんと美しいことでしょう。

自分の隣にいる人を見て下さい。きっと輝いているは
ずです。隣にいる人の輝きを見いだす事ができたのな
ら、その人に劣らず自分もまた輝いているに違いありま
せん。他の人のよいところを見いだすことができる人は
幸せです。人の優れたところ、美しい心、輝いていると
ころを見つけ、そこから何かを学びとる事ができたら、
どんなに素晴らしい事でしょう。すべては光るのです。

「一日一話」より

胞背

(ほうせい)

「胞」は子袋、つ
まり子宮のこと
です。「背」は穴す
なわちツボを示し
ます。

場所は、第二後
仙骨孔部の外側へ
指幅三本分のところにあります。
婦人科系の病気の主な症状に
は、頭重や肩凝り、腰のだるさ、
下腹の張り、足の冷えなどがあり
ますが、このような症状に効果が
あるとされます。その他、前立腺
肥大症・尿道炎・膀胱炎
などにも効果
的です。



12月の定休日

○印はお休みです

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |



12月30日は4時半迄
12月31日～1月3日は
お休みさせていただきます。

『ニコチン依存症』

タバコなんて止めようと思えばいつでも止められると思っているはずなのに、禁煙に挑戦しても、またつい吸ってしまったりします。タバコを吸うと煙に含まれるニコチンが数秒で脳に達し、快楽を感じさせるドーパミンという物質を脳内に出します。ドーパミンが出されると喫煙者は快楽を味わうと同時に、またタバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、一本吸って快楽を得てもまた次の一本が欲しくなり、もう一本と悪循環に陥ります。これをニコチン依存症と言います。

院長の独り言

『タバコは大人だけに許された嗜好品です』そう!! タバコが身体に良い物か悪い物か分からない未成年だから吸いだしてしまうのです。タバコが身体に悪いと分かる大人は吸ってほしくないのです。と偉そうに言っても、私も昔はヘビースモーカーだっただけに、止められない気持ちも良く分かります。タバコは『百害あって一利無し』とも言いますが、本人が美味しいと思った時点で一利あるわけです。しかし、世の中は喫煙者を隔離したり、愛煙家にだけ増税したりと、そんな事を言ってもらえなくなっています。そこで登場したのがニコチンを含まない禁煙補助薬『チャンピックス』。発売当初は禁煙者が増加し、新規禁煙者には処方出来ない程の人気でしたが、最近、意識障害の副作用で注意喚起が厚生労働省より出されました。つい先日には、服用後に自動車を運転し、意識を失うなどで事故を起こしました。幸い他人を巻き込む事故ではありませんでしたが、元々必要の無かったタバコに自ら手を出し、医療費をかけて禁煙を試み、事故を起こすなんて絶対にあってはなりません。愛煙家の皆様、禁煙も大人だけに許された行為なのです。

そこで健康のためにと軽いタバコにしたり、本数を減らしたりします。軽いタバコは、フィルターの側面の空気穴が多く開いて薄まるようになっていて、吸う時は唇で塞いでしまうので、あまり変化は無いと言われていきます。また、本数を減らすと吸った時の満足感が大きくなり、タバコから離れるのが難しくなってしまう。現在の禁煙治療は、飲む・貼る・嘔むの三タイプがあり、一定の条件を満たせば健康保険での禁煙治療が受けられます。



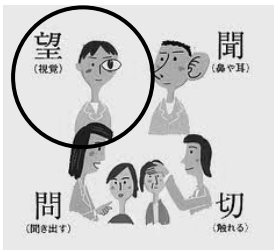
望診

《連載》東洋医学講座

望診とは、現代医学でいう視診の事を言います。視診というと患者の患部を診て、腫れてないかな?とか、炎症で赤くないかな?という感じですが、東洋医学では『望む』という字の通り、少し離れて診る感じでしょうか。患者さんが入って来た時の様子、歩き方、顔色、姿勢、目つき、表情など様々なものを診ていきます。

東洋医学の古典書の中に「望んでこれを知るを神という」という言葉があります。これは、望診だけで診察できれば神業だという意味です。

皆さんも、赤くほてった顔を見た時に、風邪を疑ったり、顔色が悪く青ざめた顔を見た時、何か具合でも悪いのではないかと感じるはず。しかし、鍼灸院では、そこまで極端な変化をした人が来院するケースは非常に稀なことです。体質的なものや慢性的なものが入り混じっているもので望診だけで診断するのはまさに神業です。そのために、診察は、望診・問診・問診・切診の四診法を用いて行っていきます。



また、東洋医学では、顔面の額・頬・顎・鼻や舌の先端・根元・中央・外側など部位によって五臓が配当されています。病気があると、その配当された部位に変化が生じるので、これを診て診察を行うこともあります。

医食同源

なまこ

滋養強壯の働きが強く、体にスタミナをつけます。虚弱体質や精力減退、特に男性の性功能障害に効果があるとされます。また血液を増やして体を潤す作用もあり、貧血や便秘などの改善に効果が期待できます。コリコリした食感のコラーゲンで、皮膚や粘膜を丈夫にし、細胞の老化を防ぎます。そのため、骨粗鬆症や目の老化、肌荒れの防止も期待できます。

執筆余話

今年も一年お世話になりました。震災の影響で3月4月があつという間に過ぎてしまっただけに、例年以上に早い一年だったように思います(年齢のせいでしょうか)。来年も技術研鑽に励み皆様のお役に立てるよう精進していきますので、宜しくお祈り致します。

ちなみに、先日のハーフマラソンは、最後に脚が棒になり『ゴボウ抜かれ』されましたが完走出来ました!!

